

非遗赋能高职院校艺术疗愈课程的实践探索

刘蕴涵

天津滨海职业学院 数字创意学院 天津 300451

【摘要】：探索将非遗手工疗愈、绘画疗愈与互动疗愈融入高职艺术设计课程的实施路径，并评估其对大学生一般自我效能感的影响。以天津滨海职业学院数字创意学院“艺创研学”课程为实践平台，依托“艺心赋能”心理育人工作室，将葫芦烫画、古法香牌、金丝沙画，扎染、缠丝等非遗手作与曼陀罗绘画，直觉绘画，协作绘画等艺术体验活动结合起并融入团体互动体验的实践教学。研究者采用一般自我效能感量表（GSES）对47名参与学生进行前后测对比。结果表明，学生GSES得分从干预前（ 23.47 ± 3.82 ）提升至干预后（ 27.83 ± 4.16 ），差异具有统计学意义（ $t=5.27, p<0.01$ ）。学生对非遗手作体验课程反馈积极，并表示该类艺术创作体验在情绪疏导、专注力培养方面都改善与提升。因此，以非遗技艺为载体的艺术疗愈课程能有效提升高职学生的自我效能感，为“五育融合”背景下的高职心理健康教育提供了可操作的实践范式。

【关键词】：艺术疗愈；非遗手工；自我效能感；高职教育；艺创研学

DOI:10.12417/2705-1358.26.07.049

1 引言

近年来，大学生心理健康问题日益受到社会关注。教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确提出，要“五育并举促进心理健康”，其中“以美润心”发挥美育丰富精神、温润心灵的作用。在此背景下，艺术疗愈作为一种整合艺术创作与心理疏导的干预方式，在高校心理健康教育中展现出独特价值。

天津滨海职业学院数字创意学院依托区域非遗资源与专业优势，自2024年起构建“艺创研学”实践育人体系，探索将非遗手工、绘画创作与团体互动融入课程教学。本研究基于上述实践，整合非遗手工疗愈、绘画疗愈与互动疗愈三种艺术疗愈形式，以一般自我效能感量表（GSES）为评估工具，系统考察艺创研学课程对高职学生自我效能感的影响，以期高职院校开展艺术疗愈课程提供实证依据与实践参考。

2 理论根基与方法架构搭建

2.1 核心概念深度解析

艺术疗愈（Art Therapy）作为一项干预举措，特点是极具创新性，核心是借助艺术创作这一独特过程，根本目的在于助力个体实现情绪的宣泄与表达、深入开展自我探索，并最终达成心理层面的有机整合。艺术疗愈疗法的核心理念是谓“创作即疗愈，分享即赋能”，即在艺术创作与分享中实现创作者自

身的心理成长与修复。与目前常用的传统心理治疗方法相比，艺术疗愈具有鲜明的特色：它不只局限于语言表达，更着重于非语言形式的表达；它不仅关注治疗结果，而是将艺术创作过程本身视为一种具有强大疗愈力量的行为和活动。

非遗手工疗愈即作为一种新兴艺术疗愈干预范式，它巧妙地将剪纸、陶艺、扎染、烙画等手工技艺类非物质文化遗产与心理疗愈有机融合。通过借助非语言形式的非遗创作活动，引导创作者在“指尖上的专注”中，实现负面情绪的有效疏导，从而最终达到内心的平和与安宁。目前国内有很多成功案例，比如华南农业大学开设的《非遗手工疗愈》课程，就充分证明了非遗手工疗愈的实践价值。该课程中的剪纸、制香、拼贴画等非遗手工活动，在帮助大学生调节压力、实现自我表达方面展现出了比之传统语言疗愈更为显著的效果，得到了参与师生的广泛好评。

一般自我效能感（General Self-Efficacy）这一概念，由Bandura于1977年正式提出，它描述的是个体在面对不同环境所抛出的挑战时，所展现出的整体自信心水平。在本研究的严谨考量下，选用了Schwarzer等人精心编制的一般自我效能感量表（GSES）。该量表经过大量的实践检验，在国内大中学生群体中展现出了良好的信度和效度，能够准确、可靠地测量出这一群体的自我效能感水平。

2.2 干预方法的系统整合设计

基于国内外在艺术疗愈领域丰富且深入的研究成果，本研

作者简介：刘蕴涵，女（1984.09-），汉族，天津人，硕士，讲师，研究方向：心理健康教育，思政教育。

项目基金：2025年校级质量提升工程项目；辅导员工作室立项资助项目“艺心赋能”心理健康教育工作室（编号：FDY-Z-202512）

究确定了三种核心干预方法：

其一，以艺创研学课程平台为依托，开展非遗手工疗愈活动。选取植物拓染、葫芦烙画等作为具体载体，始终秉持“以技养心”的先进理念。在学生进行选材、构图、烙制或缝制等具体操作过程中，要求他们全身心地投入到指尖动作中体会到“内在的安定与力量”。

其二，开展心灵绘画疗愈。该疗愈方式涵盖了曼陀罗绘画、直觉绘画等多种情绪可视化创作形式。相关研究充分证实，曼陀罗绘画能够为个体提供一种类似冥想的深度体验，有助于镇静神经系统，实现情绪的有效释放。同时，“直觉绘画”团体辅导研究也表明，通过引导个体进行象征性图形的创作以及反思性写作，能够帮助学生实现自我认知的提升和情绪的积极调节。

其三，积极实施社会支持系统互动疗愈。课程设置了作品分享的环节，为参与者营造出一种“温暖且包容”的氛围，达到促进个体之间的人际支持与情感共鸣，形成良好的心理支持网络。

2.3 研究工具的详细阐释

在本研究中，为了准确评估干预效果，采用了一般自我效能感量表（GSES）进行前后测评估。该量表在设计上科学合理，共设有10个精心设计的题目，采用4点计分方式（1=完全不正确，2=尚算正确，3=多数正确，4=完全正确），总分范围在10-40分之间。得分越高，意味着个体的自我效能感水平越高，即个体在面对挑战时的自信心越强。

3 课程设计与实施

3.1 课程背景

天津滨海职业学院数字创意学院自2024年起与国家级非遗项目“葫芦芦”深度合作，通过“签约共建+技艺传承+产品研发+市场推广”的全产业链模式，推动非遗技艺的活态传承。2025年，学院进一步将非遗技艺融入心理健康教育，依托“艺心赋能”心理育人工作室让学生在非遗创作中舒缓压力，同时致力于研究普适性艺术心理疗愈课程。研究团队自2023年开始连续两年举办“海棠节”艺术心理体验活动，并专门设立“心理赋能区”，将非遗制作与心理疗愈相结合，形成“非遗+心理”的特色育人模式。

3.2 课程架构的设计

本论文研究的非遗手工疗愈载体是2025年9月至12月天津滨海职业技术学院数创专业“艺创研学”课程。这门课程的设计周期为8周，课时安排为每周1次、每次120分钟。课程内容系统的整合了非遗手工等三种活动形式，进而实现心理疗愈

的核心目标，课程的结构具体安排如下：

周次	主题	疗愈形式	核心内容
1	破冰与导入	绘画疗愈+互动	"我的情绪树"曼陀罗绘画创作+团体分享
2	指尖初体验	非遗手工	葫芦烙画创作实践：聚焦构图设计与烙印技法
3	专注与沉淀	非遗手工	全流程古法香牌制作：手工完成揉泥成型、压模定型及修整完善
4	色彩与表达	绘画疗愈	对应选择：捆扎技法 vs 情绪色彩
5	协作与共鸣	互动疗愈	"共生树"创作互动疗愈：非限制性绘画+涂色团体协作
6	疗愈深化	非遗手工	缠丝手作：在图案设计实践中融入情绪表达
7	整合与创作	综合	完善个人作品，撰写创作心得体会
8	展示与赋能	互动疗愈	经验传递：作品展览及疗愈故事分享会

3.3 课程实施原则

本研究确立的三项核心原则，贯彻于教学实施过程中，相互支撑，保证了课程设计的系统性与可操作性。

原则一：过程导向——疗愈价值的来源是创作过程，而不是最终成果。

首先明确课程的核心是体验艺术创作的过程，不必过度追求作品的完成度或技艺的完美性。通过在实践中反复勾勒、拓印等步骤，把学生的注意力引导聚焦在细微的手工操作上。创作者把情绪逐步沉淀下来，实现对自身内在状态的觉察。

原则二：氛围营造——建立心理上的安全感是促进个体开放、实现团体互动的疗愈前提。

“三不契约”是课程建立的团体分享的核心内容，即：“不评判、不比较、不泄露”。该契约营造免于被评价且不存在隐私泄露风险的交流空间，为创作者提供心理安全感保障。

原则三：科技融入——传统手工技艺与人工智能技术的有机融合。

高职学生群体愿意亲近新科技手段，针对这项特点，课程尝试将人工智能互动模块引入了版画构图、花样设计等教学环

节中。

3.4 研究对象

本研究的研究对象是选修天津滨海职业学院数字创意学院“艺创研学”课程的47名学生。样本构成如下：男生19人，女生28人；一年级学生24人，二年级学生23人；平均年龄19.3岁（标准差=1.2）。所有参与者均为自愿报名，并在充分了解研究内容后签署知情同意书，研究实施过程符合心理学研究的伦理规范要求。

4 结果分析

4.1 自我效能感的量化评估

研究采用一般自我效能感量表（GSES），对47名学生在课程实施前后分别进行测量，结果如下。

测量时间	人数	GSES 总分 (M±SD)	t 值	p 值
干预前	47	23.47±3.82	5.27	<0.01
干预后	47	27.83±4.16		

配对样本t检验结果显示，学生的GSES得分在干预后显著高于干预前，均值差为4.36分（ $t=5.27$, $p<0.01$ ）。这一差异表明课程对学生自我效能感的提升产生了显著效果。其他干预形式的研究（如曼陀罗绘画团体辅导）同样证实了艺术疗愈对提升个体自我认知是有效的。

参考文献：

- [1] 伏园园,黄慧婷,张梅.版画艺术疗愈干预医学生心理健康问题的可行性分析[J].大学教育,2026,(04):150-153+158.
- [2] 杨梅.美育融入大学生心理健康教育的内在机理、实践策略与未来展望[J].陕西教育(高教),2026,(03):34-36.
- [3] 李红菊.艺术疗愈进校园:探索赋能心育新路径[J].教育家,2026,(10):24-25.
- [4] 匡金聚.创伤疗愈的新视角:手工制作与艺术疗愈结合的可行性研究——以手作植物拓印为例[J].艺术家,2026,(02):135-137.
- [5] 王兰文,林培钰.艺术疗愈融入“一站式”学生社区的心理健康教育实践探析[J].山西青年,2026,(02):106-108.

4.2 疗愈形式的质性反馈

研究团队设计了开放式问卷，用来收集学生对不同疗愈形式的体验反馈。绝大多数学生表示，曼陀罗绘画疗愈有助于情绪的识别与表达。这表明绘画形式能够将模糊的情绪具象化，使其成为可识别、可处理的对象。在非遗手工疗愈（葫芦烙画等）过程中体验到专注与平静的学生超过90%。这一反馈印证了研究设计的预期机制——指尖的专注投入能够有效疏导情绪。同样有超过90%的学生认可团体分享环节的心理支持价值，说明互动过程本身具备可复制的疗愈功能。

5 结论

本研究以天津滨海职业学院数字创意学院“艺创研学”课程为载体，整合非遗手工、绘画与团体互动三种疗愈形式，采用GSES量表前后测量，评估课程对学生自我效能感的影响，得出以下结论。

第一，艺术疗愈课程能够显著的提升高职学生的自我效能感。

第二，非遗手工活动的心理学价值体现在情绪疏导、专注力培养与成就感获得等多个方面。

第三，对于团体中的大多数人，互动分享机制可以达成情感共鸣。

本研究依托天津滨海职业学院“艺心赋能”心理育人工作室与“艺创研学”实践育人基地，尝试融合非遗技艺体验与心理健康教育，探索出一条高职院校传承传统文化与促进心理健康协同发展的新路径。